丹後地域リハビリ通信 第3号

～うさぎのブランコ～

丹後地域リハビリ　検索

編集／発行
丹後地域リハビリテーション支援センター
（京丹後市立弥栄病院 リハビリテーション科内）
〒627-0111 京丹後市弥栄町溝谷 3452-1
TEL&FAX. 0772-65-2018
www5.nkansai.ne.jp/off/tangosien

＜事務局＞
京都府丹後保健所（丹後広域振興局健康福祉部）
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855
TEL 0772-62-4312　FAX 0772-62-4368
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

緊急 Report 3

おくりびとよりかいごびと！?

===マヒした腕について考える===

丹後福祉応援団　理学療法士　松本（まつもと） 健史（たけふみ）

どんな理論もテクニックも「視点」が定まっていないと効果を発揮しません。今回は在宅や施設でお年寄りのケアを行うとき、どんな視点が必要か？について考えてみます。

【プロフィール】
1972 年生まれ　理学療法士
関西大学法学部政治学科卒業後、九州リハビリテーション大学校に入学。2004 年 NPO 法人丹後福祉応援団のデイサービス「生活リハビリ道場」立ち上げに参加。生活習慣を大切にするケアをテーマに老人ホームや在宅への訪問リハ、研修会の開催など地域活動を行なっている。『生活リハビリ道場　松本のガチンコブログ』にもアクセスを！（検索エンジン「リハビリ道場松本」GO）

さて皆さんに質問です。
「固くなってしまった腕のストレッチは必要？」

脳血管障害の後遺症で麻痺のある方の写真です。
肘、手首、手指の関節が曲がって固まっている（関節拘縮）状態。
さて、固くなってしまった関節は伸ばしてあげたほうがいいのでしょうか？

よくある回答は、以下の２派に分類されます。

①伸ばす派
「関節がそれ以上固くならないように伸ばします。出来るだけ元の体に戻していくのもリハビリなので、伸ばしてあげたほうがいいと思います。」

②そっとしておく派
「関節を触ると痛がられるので伸ばしません。もう元通りになる見込みがないなら、無理せず、そっとしておくほうがいい。それより麻痺のない良いほうの腕で生活していけるようにリハビリ訓練をする方がいいと思います。」

介護の現場でいくつか大切にしたい視点があります。
僕は少なくとも次の理由でしっかり伸ばしてあげたほうが良いと思っています（筆者は伸ばす派）。

麻痺した手指の伸ばし方
前腕の屈筋群を緩めるためにはまず肘を曲げる、手首を曲げる、その状態をキープして指を開く、すると力を込めなくても掌が開きます。

➡ 次ページへ

前ページからのつづき

①清潔のため

固く握られた手の中は垢がたまりやすく夏などはものすごく臭くなります。手指に限らず口、腋（わき）、股（また）などは不潔になりやすく、悪臭、スキントラブルの原因になります。入浴時には必ずていねいに洗ってあげたいものです。

②介助しやすい可動域の維持のため

着替えの時に固くなった関節に袖を通すのは至難の技。服の着替えをしたいのに関節がガチガチではそれもままなりません。元の身体に戻すというのではなく、「生活・介助のしやすさはどうか」という視点も必要です。

③ご本人のニーズ

「アンタにもんでもらうと具合がええ」なんて言う人なら安全性を確認したうえで、しっかりマッサージしてあげましょう。気持ちよいスキンシップは関係づくりにも役立ちます。

さぁ、上の３つまではふだんから、考えて仕事している介護職さんならスラスラと思いついたんじゃないでしょうか。

さて、ここからが生活の場ならではの視点、関節を伸ばす4つ目の驚くべき理由！

④人間らしい最期を迎えるため

太田仁史著『終末期リハビリテーション』（荘道社）で、「葬儀屋の３分間」という話が紹介されています。長く療養された方のご遺体は全身の関節があらぬ方向にねじれてしまい、悲惨な姿に変形していることがあります。そこまで進行した方のご遺体は棺おけに入らない。そこで葬儀屋さんはどうするか？　遺族をいったん退室させ、工具で関節を叩き割って身体をまっすぐに伸ばして棺おけに入れるのです。

果たしてこれが人間らしい最期のあり方なのでしょうか？一生懸命生きた人の最期がこれでは悲しすぎる……。

我々の仕事は死の淵に直面する方々に関わることも多くあります。「人間らしい最期」を守ることも大事な務めなのではないでしょうか？

「おくりびと」より「かいごびと」

関節の拘縮ひとつにも「清潔か？」「生活しやすいか？」「介助しやすいか？」「本人さんのニーズは？」あるいは「人間らしい最期は迎えられるのか？」・・・とたくさんの視点が必要なことに気づかれたのではないでしょうか？　そして介護者がしっかりとした視点を持って関わることでふだんの生活はもちろん、その方の「最期」までもが大きく変わる、ということもわかっていただけたのではないでしょうか？

映画「おくりびと」が話題になりました。ご遺体を綺麗にして、その人を大切に見送ることで、死者と残された者との間に流れた時間がかけがえのないものとなっていく様子を描いた素敵な映画でした。しかし、ご遺体が関節拘縮や褥瘡で荒れ果て、見るに耐えない状態になっていたら、おくりびとの出番はありませんね。亡くなってからの関わりではなく、生活に現在進行形で関わり、「今ここから」の生活づくりをする介護の仕事がもっと注目されていいのではないか？と私は思います。時代は「おくりびと」より「かいごびと」だ！と声を大にして言いたいです。

３月の地域リハビリ事業予定

●２０１０地域リハお気軽サミットｉｎ丹後

日時：３月４日（木）午後１時３０分～４時

内容：介護劇・実践発表・口腔ケアコーナー

場所：アグリセンター大宮

●多職種協働で丹後の地域医療連携を進めるシンポジウム

日時：３月２７日（土）午後２時～４時３０分

内容：丹後の医療・福祉はチームアプローチで

～胃ろう患者の在宅療養を考える～

場所：セントラーレ・ホテル京丹後

主催：丹後地域保健医療協議会

うさぎの小窓

編集者から皆様へ

やっと第３号を発行することができました。松本先生の緊急レポートを心待ちにしていただいた方大変お待たせいたしました。私事ですが、先日大切な家族を「がん」で亡くしました。人間らしい最期とは？　受けてきた治療・ケアはこれで良かったのかと・・。今回の「おくりびと」より「かいごびと！」は医療・看護の現場でもぜひ考えてほしい。そんな気持ちでいっぱいになりました。松本先生は「セラピストが伝える当事者・介護者のためのリハビリテクニック」と題し「地域リハビリテーション（三輪書房）」の１月号より連載されています。ぜひ一度ご購読を！次回第４号は年間のリハ事業を報告します。